Kurczak w sosie rozmarynowo – cytrynowym

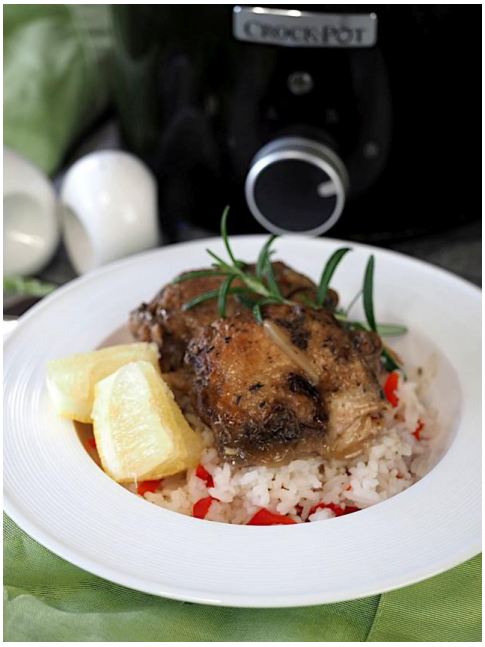
Kurczak to wdzięczne mięso do doprawiania. Pasuje do niego większość ziół. Tutaj połączyłem wyjątkowo mocny rozmaryn z cytrynową nutą, która lekko go utemperuje. Całość wychodzi fenomenalna i wyjątkowo delikatna.

Czas na High: 3,5H

Czas na Low: 5H

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 25



Składniki

- 12 podudzi z kurczaka
- łyżeczka drobno posiekanego świeżego rozmarynu
- sok z dwóch cytryn
- 2 łyżki płynnego miodu
- płaska łyżeczka pieprzu ziołowego
- 3 przeciśnięte ząbki czosnku
- łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego
- 80 ml bulionu
- łyżeczka skrobi ziemniaczanej
-

Wykonanie:

Mięso kurczaka obtocz w marynacie z rozmarynu, soku z cytryny, miodu, czosnku, pieprzu ziołowego, soli i pieprzu. Zachowaj wyciśnięte cytryny. Odstaw do lodówki na minimum dwie godziny.
Wstaw mięso razem z marynatą do misy wolnowaru, wlej bulion i duś.
Kiedy kurczak będzie gotowy, sos powstały podczas wolnowarzenia przelej do rondelka. W 50 ml zimnej wody rozpuść skrobię i wlej ją gotującego się sosu, energicznie mieszając. Podgotuj na małej mocy przez 2 – 3 minuty.
Podudzia serwuj z sosem, jako dodatek podaj ryż, ziemniaki, kaszę lub kopytka.